

### ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten aus der Dose
- 500 g Spinat
- 20 g glatte Petersilie
- 85 g geriebener Käse
- 250 g Ricotta
- 300 g Lasagneblätter

### ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 175° C vorheizen.
- Die Zwiebeln und das Knoblauch fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie das Knoblauch darin glasig dünsten. Die stückigen Tomaten hinzufügen und die Soße bei kleiner Hitze für 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Spinat gründlich waschen. Dicke Stiele entfernen. Mit ein wenig Wasser im Topf andünsten. Dabei ständig umrühren, damit die Blätter gleichmäßig gegart werden. Das dauert etwa 4 bis 6 Minuten. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen. Tipp: etwas Milch oder Sahne hinzufügen, damit der metallische Geschmack verloren geht.
- Die Petersilie fein hacken und mit dem Ricotta und der Hälfte des geriebenen Käses verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eine Schicht Lasagneblätter in eine gefettete Auflaufform legen. Mit einem Drittel der Tomatensoße bedecken. Eine Schicht Lasagneblätter darüber legen. Nun die Hälfte des Spinats einschichten. Es folgen wieder eine Schicht Lasagneblätter, anschließend der Ricotta-Mix, wieder Lasagneblätter und ein Drittel der Tomatensoße. Diese wird wieder mit Lasagneblättern bedeckt, danach kommt der restliche Spinat. Zuletzt nochmals eine Schicht Lasagneblätter hinzufügen und mit der restlichen Tomatensoße bedecken. Den restlichen geriebenen Käse darüber streuen und ungefähr 30 Minuten backen.

Enthält Vitamin C und E sowie die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin.



Eine Rezeptempfehlung von  
**CHARMANT**  
für die Gesundheit deiner Augen